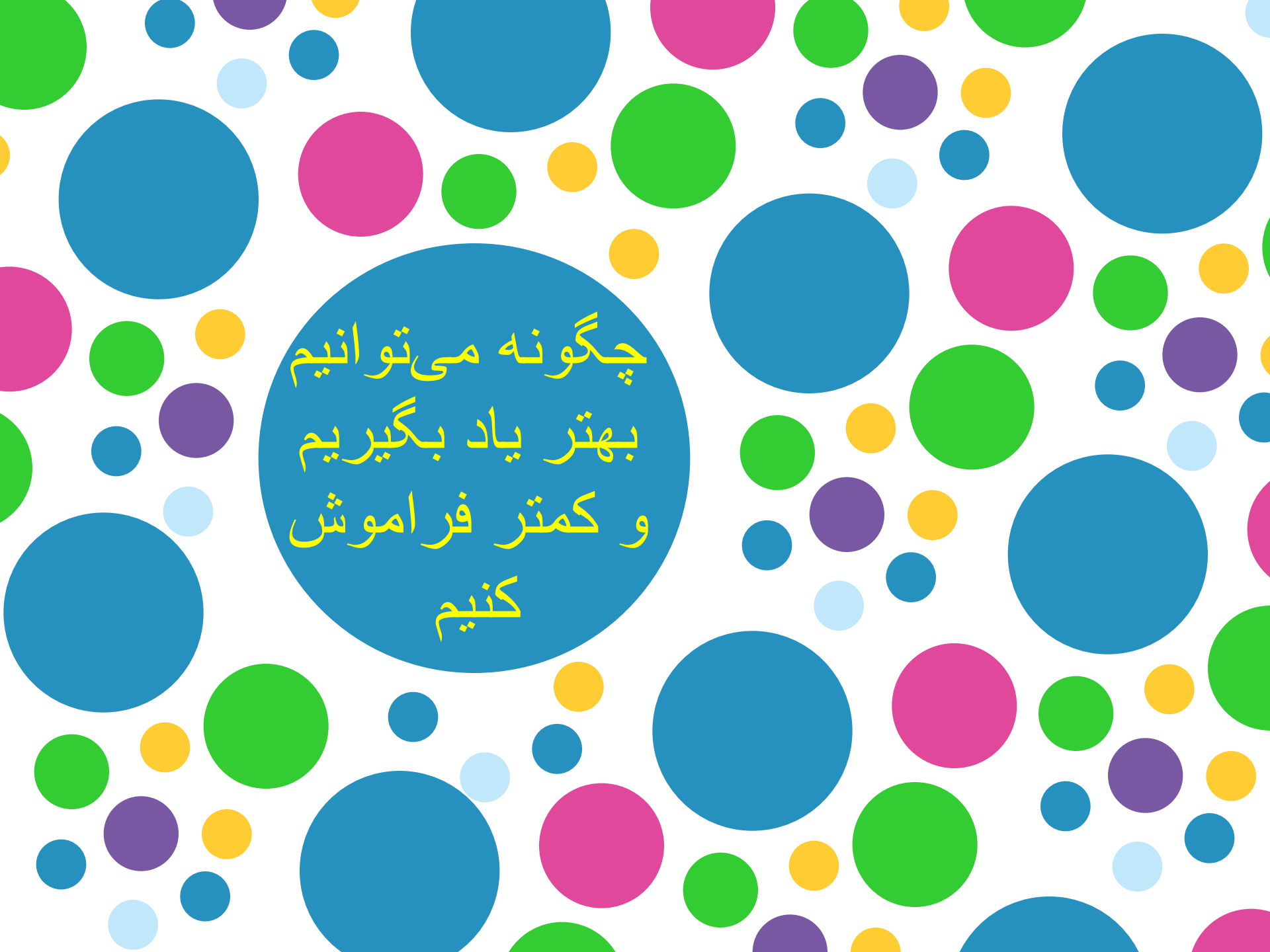




چگونه می‌توانیم
بهتر یاد بگیریم
و کمتر فراموش
کنیم

- عدم تکرار با صدای بلند

سعی کنید هنگام مطالعه، مطالب را با صدای بلند تکرار نکنید. فقط با چشم و مغز خود مطالعه کنید. تکرار مطالب با صدای بلند باعث خستگی می‌شود. هرچند خیلی از افراد عادت دارند که مطالب را با صدای بلند بخوانند، ولی اگر به تدریج سعی نمایند از چشم و مغزشان برای مطالعه استفاده کنند، به مراتب میزان یادگیری آنها بیشتر خواهد شد.

-نوشتن مطالب

می‌توانید بعد از آن که مطلبی را مطالعه نمودید، برای تکرار و تمرین و مطمئن شدن از یادگیری و پی بردن به نقاط ضعف خود، مطالب را بنویسید نوشتن مطالب علاوه بر ایجاد تنوع، در عمل شما را متوجه نقاط قوت و ضعف خود خواهد کرد.

-تنوع در مطالعه‌ها

مواقعی که از مطالب و تکالیف خواندنی خسته می‌شوید، در فواصل بعدی، تکالیف نوشتاری خود را انجام دهید. به عبارت دیگر، سعی کنید انرژی و توان خود را همیشه صرف یک فعالیت یا یک درس خاص نکرده و در مطالعه‌ی خود تنوع ایجاد کنید.

-زمان مطالعه

با در نظر گرفتن عوامل مؤثر بر یادگیری، برخی از ساعت‌ها برای مطالعه مناسب‌تر هستند. از جمله صبح‌ها قبل از این که درگیر فعالیت‌های مختلف روزمره شوید و آخر شب، چنانچه خسته نباشید و بتوانید بعد از مطالعه بخوابید. بعد از بیدار شدن از خواب و استراحت روزانه، به دلیل آمادگی ذهنی و رفع خستگی، ممکن است یادگیری مطالب بهتر باشد.

-دوره یا مرور مطالب

دوره یا مرور مطالب یاد گرفته شده نیز عامل مهمی در یادگیری و فراموشی کمتر است. ولی باید دقت کنید زمانی که قصد دوره یا مرور مطالب یاد گرفته شده را دارید، وقت و زمان کافی را در نظر بگیرید. دوره یا مرور "۱۰۰" صفحه کتاب در طی ۱۰ یا ۲۰ دقیقه و آن هم با عجله و اضطراب به احتمال زیاد، کار مطلوبی نیست، چون مرور سریع و نگاه سریع به مطالب، باعث تداخل و مخلوط شدن آموخته‌ها می‌شود. به‌طور حتم مشاهده کرده‌اید که برخی از دانش‌آموزان ۵ یا ۱۰ دقیقه قبل از شروع امتحان به شدت مشغول ورق زدن و مرور سریع مطالب کتاب هستند.

این روش مناسبی نیست. چنانچه قصد دوره کردن مطالب را دارید، سعی کنید که :
۱. وقت کافی در نظر بگیرید.

۲. مطالب را از بر و به طور ذهنی و بدون صدای بلند برای خود تکرار کنید.

۳. سعی کنید در زمان نزدیک به جلسه امتحان، فقط نکته‌های مهم و کلیدی را که در قبل مشخص کرده‌اید، مرور کنید.

-خلاصه‌نویسی

ممکن است بعضی از مهارت‌ها از قبیل "خط کشیدن" زیر نکته‌های کلیدی و مهم کتاب و یا "حاشیه‌نویسی" نیز در فهم مطالب مؤثر است. در حاشیه‌نویسی می‌توانید خلاصه‌ی چند جمله و یا برداشت خود و یا توضیح‌های معلم را با مداد در جاهای خالی صفحه‌ها بنویسید.

-توجه و دقت کامل در کلاس درس

یادگیری با یک‌بار خواندن، صورت نمی‌گیرد. انتقال مطالب از حافظه‌ی بلند مدت، نیازمند رعایت اصول زیادی است. یکی از عوامل، این است که یادگیرنده سعی کند در کلاس درس به گفته‌ها و توضیح‌ها و تأکیدهای معلم به دقت گوش دهد و چنانچه مطالبی را متوجه نمی‌شود، محترمانه از معلم خود توضیح بیشتر بخواهد و به‌سادگی از کنار مطالب مهم نگذرد. در کلاس درس سعی کنید تمامی حواس و توجه خود را روی گفته‌های معلم متمرکز کنید و سایر عواملی را که سبب حواس پرتی شما می‌شود، برطرف کنید. به‌عنوان مثال، چنانچه در کلاس درس، وجود دوستان در کنار شما و در یک میز باعث عدم توجه می‌شود، جای خود را در کلاس تغییر دهید.

-تصویر ذهنی از آموخته‌ها

اگر بتوانید از آن‌چه که مطالعه کرده‌اید، برای خود تصور ذهنی بسازید، یادگیری شما بهتر خواهد شد. زمانی که موضوعی را مطالعه می‌کنید، سعی کنید آن را در ذهن خود مجسم کنید و مراحل یک موضوع یا یک نکته‌ی علمی یا آزمایش‌ها و یا تصاویر و نمودارها را پیش روی خود تجسم نمایید.

-پیش‌خوانی:

با توجه به این‌که مطالب به‌صورت تدریجی و در اثر تکرار در حافظه جای می‌گیرند، بهتر است در صورت امکان، قبل از شروع درس توسط معلم دست‌کم یک‌بار، درس مورد نظر را پیش‌خوانی کنید. این روش، چارچوبی در حافظه شما ایجاد می‌کند و ذهن شما را آماده‌ی درک مطالب مطرح شده توسط معلم خواهد کرد.